

# 國立臺北護理健康大學運動保健系飛輪教室使用辦法

經 109 年 12 月 17 日 109 學年度第五次運動保健系系務會議通過

- 第一條 本教室以運動保健系飛輪相關課程教學與學校核可之活動優先使用。
- 第二條 本教室由運動保健系負責管理及相關業務之推動。
- 第三條 進入本教室活動前需先至運動保健系系辦公室登記及借用鑰匙，使用後務必將所有門上鎖後至運保系系辦歸還鑰匙。
- 第四條 飛輪教室開放借用時間為週一-週五上午 9：00 至下午 17：30、下午 17：30-晚上 20：30。欲借用晚上時段者須於 17：30 前至運保系系辦借用鑰匙，逾時不候。使用完畢後須將鑰匙投入運保系系辦信箱，系辦人員會於借用後隔日早上確認，違反規定者將禁止其使用權一個月，再犯者則永久停權。
- 第五條 使用飛輪教室相關規定如下：
- 一、 進入場地活動之人員，均應尊重管理單位(老師、管理員)之安排，並注重禮節，共同維護場地之整潔與安全。
  - 二、 非上課時間請勿擅自進入使用，若有額外練習需求，均須採預約方式，並依規定向運動保健系系辦申請。
  - 三、 使用人數規範：至少 4 人為一團體向運動保健系系辦提出申請，若未在申請名單內請勿於預約時段內擅自使用，違反規定者該申請團體所有人員將禁止其使用權一個月，再犯者則永久停權。
  - 四、 進入飛輪教室應著運動服及運動鞋，嚴禁穿著非運動服裝入內運動。
  - 五、 進入飛輪教室不得攜帶飲料及食物進入(運動前後的補充除外)使用結束後請務必帶走個人物品。
  - 六、 使用者應遵從現場管理員之指導，熟讀使用與安全須知並依正常程序使用器材，使用人員以飛輪課程學生為主，以避免發生意外。
  - 七、 使用器材時應小心愛護，使用後請協助擦拭器材上的汗漬後方可離開。
  - 八、 使用器材時，如有發現損壞情形，應立即通知運動保健系系辦人員。

- 九、不得在飛輪教室內嬉戲，以維護自身及現場安全。
- 十、本教室因飛輪器材限制，身高 140 公分以下人員不宜使用。
- 十一、請自行攜帶個人運動物品(毛巾、水壺、個人自行車用品等)，並於離開時隨身攜帶個人物品，切勿滯留於教室內以維護下一位使用者之權益。
- 十二、請先行做體能衡量並視自身能力逐步調整體能訓練強度，若有不適請立即停止運動。
- 十三、心臟病、高血壓、酗酒或法定傳染病者，嚴禁使用飛輪腳踏車，如有隱瞞事實違反本規定致發生意外，本教室不負賠償責任。
- 十四、結束使用後請隨手關燈、冷氣等設備，並帶走教室內垃圾以保持教室環境整潔。

第六條 為確保安全及他人權益，請遵守各項規定，並聽從管理人員之指導，如違反使用規定者(含借用團體)，得由管理員予以驅離並禁止其使用權一個月，再犯者則永久停權。若情節重大者，得另依校規議處。

第七條 若器材因不當使用而損壞，使用者應照價賠償。

第八條 使用時發生身體不適、受傷等緊急情事，需依本校「國立臺北護理健康大學健康中心緊急傷病標準處理流程(學生版)」通報健康中心等相關單位，以進行立即處理。

第九條 本教室所提供之開放運動時間及教學課程時間如有異動或變更皆以現場公告為主。若有未盡事宜，依管理單位說明或公告為準。

第十條 本要點經運動保健系系務會議通過後實施，修正時亦同。